**Повышение уровня физической подготовленности детей средствами подвижной игры «Пионербол.**

На современном этапе общественного развития главенствующее значение имеет формирование здоровой, социально активной, гармонически развитой личности. Методика повышения уровня физической подготовленности средствами подвижной игры «Пионербол» относится к физкультурно-спортивной направленности.

Основными направлениями деятельности учебно-спортивной работы являются:

1) укрепление здоровья, повышение физической подготовленности и формирование двигательного опыта;

2) воспитание активности и самостоятельности в двигательной деятельности;

3) развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости;

4) воспитание культуры общения со сверстниками и сотрудничества в условиях учебной, игровой и спортивной деятельности.

Методика использования средств подвижной игры «Пионербол» направлена не только на физическое развитие, но и на психо – эмоциональное развитие. Она включает в себя упражнения для развития всех физических качеств.

Актуальность методики заключается в том что, она ориентирована, прежде всего, на повышение уровня физической подготовленности, реализацию двигательной потребности ребенка с учетом его конституционных особенностей и физических возможностей.

Важное условие методики – ясность понимания содержания и правил игры. Главная роль принадлежит наглядности объяснения. Краткое, образное объяснение игры при необходимости дополняют показом отдельных приемов и действий.

Обучение детей целесообразно начинать с простых действий. Переходить от простых действий к более сложным, от известных к неизвестным.

Каждое занятие делится на 3 части: подготовительную, основную, заключительную.

*1.Подготовительная часть:* построение, приветствие, постановка задач занятия, разминка (подготовка организма к предстоящим нагрузкам). Средства:

1) ходьба, ходьба на носках, пятках, внешних, внутренних сторонах стоп;

2) бег, бег спиной вперед, приставным шагом правым и левым боком, скрестным шагом правым и левым боком, бег с изменением направления движения, бег с «захлестыванием  голени», бег с подниманием бедра, челночный бег;

3) прыжки по диагонали: на правой и левой ногах, с ноги на ногу;

4) ОРУ в движении;

*2. Основная часть:* выполнение технических и тактических действий игроков, упражнений, направленных на обучение перемещениям, остановкам, передаче и подачам мяча, на повышение уровня физического развития, физической подготовленности, подвижные игры (приложение № 5). Учебно-тренировочная игра «Пионербол».

Средства:

1) ОРУ с мячами в парах;

2) челночный бег, СФП;

3) упражнения на координационные способности;

4) подвижные игры;

5) игровые упражнения с мячом (приложение № 4)

6) упражнения для обучения перемещениям, остановкам, стойкам игрока, передаче и подаче мяча.

*3. Заключительная часть:* построение, подведение итогов занятия.

При разработке данной методики, были выделены следующие требования:

1. Индивидуализация в методике и дозировке физических упражнений в зависимости от общего состояния организма.
2. Системность воздействия с обеспечением определенного подбора упражнений и последовательности их применения.
3. Регулярность воздействия, так как только регулярное применение физических упражнений обеспечивает повышение уровня физической подготовленности детей. Нарастание физической нагрузки в процессе занятий.
4. Разнообразие и новизна в подборе и применении физических упражнений.
5. Умеренность воздействия физических упражнений.
6. Соблюдение цикличности при выполнении физической нагрузки в соответствии с показаниями - физические упражнения чередуют с отдыхом.
7. Учет возрастных особенностей детей.

Пионербол – это увлекательная и массовая подвижная игра. Она проста, эмоциональна и отличается высоким оздоровительным эффектом. Чтобы играть в пионербол, нужно быстро бегать, мгновенно изменять движения по направлению и скорости, высоко прыгать, обладать силой, ловкостью, выносливостью. Выполнение движений с мячом сопровождается эмоциональным напряжением, выявляет активизацию деятельности сердечнососудистой и дыхательной систем. Игра развивает мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство, способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышц.